



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

### CARDÁPIO - 2025

Modalidade de Ensino	FUNDAMENTAL II – 11 A 15 ANOS		2025	
	Período	PARCIAL	Mês	ABRIL
<b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL</b> NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
<b>NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO</b>				
<b>ALIMENTOS</b>		<b>FONTE</b>		
Proteína animal – carnes, ovos		Ferro heme		
Cereias, arroz, feijão, espinafre, lentilha		Ferro não heme		
Verduras, legumes, frutas, leite e derivados		Minerais		
Verduras, legumes, frutas		Vitaminas, fibras		
Carnes, ovos, leite e derivados		Proteínas		
Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos		Carboidratos		
Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados		Lipídeos /gorduras		
<b>Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.</b>				
<b>CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE</b>		<b>ENTRADA/SAÍDA</b>		
<b>VARIEDADES PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA), OFERECER A MAIS QUANDO POSSÍVEL:</b>				
Batata doce cozida				
Biscoito, fruta				
Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia				
Fruta com aveia e leite				
Mandioca cozida				
Mingau de aveia				
Panqueca com geleia caseira sem açúcar				
Torta de: frango, ou carne, ou legumes				
Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, Quick natural (leite batido com beterraba), Suco natural de frutas (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).				
<b>Obs.: Sempre possível servir frutas.</b>				
<b>Almoço/Jantar</b>		<b>10:30:15:30</b>		
A composição do almoço/jantar é de arroz ou macarrão + feijão + 1 porção de proteína (bovina ou frango ou ovo) + um legume (cru ou cozido, alternado com a verdura) + uma verdura (crua ou cozida, alternada com o legume).				



**ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO - 2025**

No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.

Fazer uso: - Temperos (ervas) nas carnes (frango, aves, peixe); - Noz moscada em massas e cremes; - Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.

<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira 01/04/2025</b>	<b>4ª feira 02/04/2025</b>	<b>5ª Feira 03/04/2025</b>	<b>6ª Feira 04/04/2025</b>
	Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, berinjela assada, salada de repolho e cenoura	Macarrão com frango desfiado, repolho em tiras e ervilhas, purê de abóbora, salada de alface e almeirão	Arroz, feijão, lagarto ensopado com batata doce, repolho refogado, salada de alface e beterraba	Sopa de feijão com: macarrão, abóbora, almeirão, tomate e quiabo
Sobremesa	Sobremesa <b>Laranja</b>	Sobremesa <b>Caqui</b>	Sobremesa <b>Goiaba</b>	Sobremesa <b>Banana</b>
<b>2ª Feira 07/04/2025</b>	<b>3ª Feira 08/04/2025</b>	<b>4ª feira 09/04/2025</b>	<b>5ª Feira 10/04/2025</b>	<b>6ª Feira 11/04/2025</b>
Arroz, lentilha, ovos mexidos com: batata, cenoura e espinafre, abóbora assada, salada de alface e tomate	Macarrão ao sugo, abobrinha recheada com frango desfiado, salada de alface e tomate	Arroz, feijão, frango ensopado com cenoura, farofa de couve manteiga, salada de beterraba e alface	Macarrão à bolonhesa, escarola refogada, salada de chuchu e cenoura	Arroz, feijão, escondidinho de cará e frango desfiado, abobrinha refogada, salada de repolho e cenoura
Sobremesa <b>Salada de fruta</b>	Sobremesa <b>Tangerina</b>	Sobremesa <b>Banana</b>	Sobremesa <b>Maçã</b>	Sobremesa <b>Abacaxi</b>
<b>2ª Feira 14/04/2025</b>	<b>3ª Feira 15/04/2025</b>	<b>4ª feira 16/04/2025</b>	<b>5ª Feira 17/04/2025</b>	<b>6ª Feira 18/04/2025</b>
Arroz, feijão, ovos rancheiros no chuchu refogado, salada de repolho e escarola	Arroz, feijão, bolinho de mandioca com peixe assado, couve-flor gratinada, salada de alface e rúcula	Sopa de feijão com macarrão, berinjela, abóbora, rúcula e batata	Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, berinjela assada, salada de alface e repolho	FERIADO
Sobremesa <b>Tangerina</b>	Sobremesa <b>Banana</b>	Sobremesa <b>Mamão</b>	Sobremesa <b>Goiaba</b>	Sobremesa
<b>2ª Feira 21/04/2025</b>	<b>3ª Feira 22/04/2025</b>	<b>4ª feira 23/04/2025</b>	<b>5ª Feira 24/04/2025</b>	<b>6ª Feira 25/04/2025</b>
FERIADO	Arroz, feijão, cozido de frango com batata, purê de abóbora, salada de repolho e tomate	Arroz, feijão, lagarto ensopado, batata doce chip's assada, salada de beterraba e alface	Sopa de feijão com: macarrão, abobrinha, cará, acelga e cenoura	Arroz, feijão, frango assado com: batata e quiabo, abobrinha refogada, salada de brócolis
Sobremesa	Sobremesa <b>Laranja</b>	Sobremesa <b>Banana</b>	Sobremesa <b>Caqui</b>	Sobremesa <b>Melão</b>
<b>2ª Feira 28/04/2025</b>	<b>3ª Feira 29/04/2025</b>	<b>4ª feira 30/04/2025</b>		
Arroz, omelete com cenoura e batata, acelga refogada, salada de grão de bico e tomates	Arroz, feijão, escondidinho de batata e carne moída, repolho refogado, salada de beterraba	Sopa de feijão com: macarrão, cenoura, tomate, cará, acelga		
Sobremesa <b>Salada de fruta</b>	Sobremesa <b>Melão</b>	Sobremesa <b>Tangerina</b>		

**Elaine Witt Motoda**  
CRN-3 – RT – Nº 8490